

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Dynamic standing balance	11
a. Pengertian	11
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Dynamic standing balance.....	13

2. Unsur-unsur keseimbangan berdiri	21
a. Pusat gravitasi (Center of Gravity-COG).....	21
b. Garis gravitasi (Line of Gravity-LOG)	22
c. Bidang tumpu (Base of Support-BOS).....	22
d. Batas keseimbangan (Limit of Stability-LOS).....	23
3. Biomekanik, Mekanisme Peningkatan <i>Dynemic Standing Balance</i> dan alat ukur.....	23
a. Biomekanik	23
b. Mekanisme Peningkatan <i>Dynemic Standing Balance</i> oleh latihan <i>Core</i>	26
c. Star Excursion Balance Tes (ESBT).....	29
4. <i>Core stability</i>	32
a. Pengertian.....	32
b. Anatomi.....	34
c. Fisiologi <i>Core Stability</i>	41
5. Mekanisme latihan Bridging pada matras peningkatan dynamic standing balance dengan latihan bridging pada swiss ball dan matras.....	46
a. Mekanisme peningkatan dynamic standing balance dengan latihan bridging pada swiss ball.....	48

b. Mekanisme peningkatan dynamic standing balance dengan latihan bridging pada matras.....	50
c. Prinsip latihan.....	53
d. Teknik latihan dengan swiss ball dan matras.....	57
B. KERANGKA BERPIKIR	61
C. KERANGKA KONSEP	67
D. HIPOTESIS	68
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	69
B. Metode Penelitian.....	69
C. Populasi dan Sampel	71
D. Instrumen Penelitian.....	74
E. Teknik Analisis Data	81
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	84
B. Uji Persyaratan Klinis.....	89
C. Pengujian Hipotesa.....	91
 BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	96
B. Keterbatasan Penelitian.....	107

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A.Simpulan.....107
B. Saran.....107